

妊娠から産後1年までのわたしの体験記とは

妊娠・出産・産後はうれしさとともに、初めてのことも多く不安や孤独を感じやすい時期です。

そこで、これからママになる方々の不安や孤独を少しでも解消できればと、先輩ママの体験をご紹介します。

悩みも、その解決方法も人それぞれ。困ったことや不安なことがあれば、

身近な人や医療機関を頼ってくださいね。

先輩ママからのメッセージ

妊娠は嬉しいことだけれど、自分の身体や生活がどうなるのか、不安もいっぱいだと思います。そして産後はこれまでの生活が一変し、子ども第一、自分のことは後回し、1日で良いから気が済むまで寝たい…と思う日々。成長して少し余裕が出てくるかと思いきや、新たな課題に悩まされる…。そんな辛さや悩みはありつつも、やっぱり子どもはかわいくて、大切な存在で、これまでなかった楽しみ、幸せを感じる瞬間がたくさんあります。私もまだママ3年目ですが、思い返すと“赤ちゃん”の時期は本当に短く、もっとあの時期の育児を楽しめばよかったなと思うことがあります。育児に仕事に、余裕のない毎日ですが、目の前の子どもとの時間、そして今の自分を大事に過ごして欲しいなと思います！



“美しい”姿勢をつくる。

タカラベルモント メディカル事業部は、検診台や分娩台などの医療機器の製造販売を通じて、出産環境に貢献してきました。これからはこれまで以上に産前産後の女性に寄り添った、新しいサービスの提供をはじめていきます。



「生まれることのできなかった、たったひとつの命でさえも取り残されない未来」の実現をビジョンに掲げ、助産師のみで発足した会社です。日本初の助産師を活用した伴走型の従業員支援サービス「The CARE」などを運営しています。



妊娠から産後1年までのわたしの体験記



里帰り以外で転院することはできるの？

無痛分娩の麻酔タイミングは決まっている？

産後はサポーターでお腹を締めたほうがいい？

[助産師監修]

VOL.03

MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

妊娠

PROFILE

年齢 / 31歳(当時)
 出産年 / 2022年5月
 妊娠時の職業 / マーケティング・企画職
 住まい / 兵庫県



03 妊娠後は塩っ気のある
 スナック菓子と
 カニカマが大好きに♡



01

01 コロナ禍での
 妊娠発覚

02

02 発覚直後、
 ぎっくり腰に…



03

04

05 妊娠5か月ごろに性別発覚!
 ジェンダーリビールケーキを
 やればよかったかも…

ジェンダーリビールケーキとはケーキを切ったときに現れる中身の色やデコレーションで、赤ちゃんの性別を発表するケーキのこと。



05



06

06 切迫早産で
 在宅勤務に

妊娠8か月で切迫早産になり、上司に相談。新型コロナウイルスの不安もあったので、在宅勤務はありがたかったです。



07

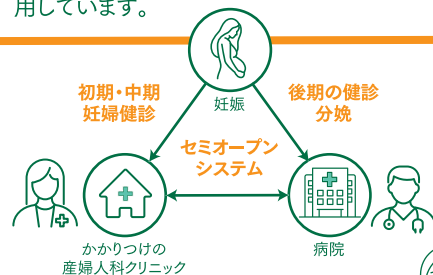
07 予定日頃に夫婦でウォーキング
 予定日前の最後の健診で「赤ちゃんの頭がまだ下りてきていないから、よく歩くように」と言われ、GW期間には夫と毎日5キロくらい歩いていました。



04 里帰り出産以外で
 転院することはできるの?

もともと無痛分娩を希望していました。しかし、妊娠初期に通院していた近所の産婦人科は無痛分娩をしておらず…。そのときに知った「セミオープンシステム/オープンシステム」という方法で、妊娠後期から無痛分娩ができる病院に転院しました。

セミオープンシステム/オープンシステムを利用すれば、里帰り以外でも転院することができます。セミオープンシステムとは、妊婦健診は自宅や職場近くの通いやすい診療所で受診し、出産は高度な設備を持つ産院・病院で行うことです。通院時間や待ち時間を少なくでき、出産時の緊急対応が可能なこともポイント。その中でも、妊娠初期・中期で診察した医師が出産に立ち会えるのはオープンシステムといえます。日本全国でもオープンシステムを採用する産院は少なく、ほとんどがセミオープンシステムを採用しています。



BY MIDWIFE

C HILDBIRTH

OUR STORY SO FAR...

出産

09 無痛分娩の麻酔タイミングは決まっている?

コロナ禍で立ち会い出産が出来ない中、陣痛を可能な限り我慢したのですが、そばに夫がいたら、もっと我慢できたかも。無痛分娩の麻酔を入れるタイミングは決まっているのですか？

無痛分娩の麻酔の仕方は、妊婦さんの状態や、施設の方針によっても異なりますが、ほとんどの施設では、陣痛が始まって子宮の出口が3~5cm開くころまでに、医師の指示で麻酔を開始します。24時間対応していない産院では、陣痛が来る前に陣痛誘発剤を入れて、日中に出産する計画出産を行うことも！



BY MIDWIFE

08 陣痛発生！ 08 病院に行くタイミングに悩む

陣痛の間隔が短くなってきて、病院に3回ほど電話しましたが、自宅様子見に…。いつまで家にいたらいいのか、不安になりました。



10 無痛の不安も麻酔科医の言葉と助産師のケアで安心に

麻酔は不安だったのですが、麻酔科の先生が優しく声掛けしてくださり安心できました。担当の助産師さんもそばにいてくれたため、とてもありがたかったです。



12 出産は夫とテレビ電話でつながつもりでしたが…

出産時は夫とテレビ通話をつなぐつもりで、深夜に「起きててね」と連絡していましたが、結局繋ぐことができず。出産後しばらくして、写真だけポンと送ったので、今でも夫から根に持たれています(笑)



11 麻酔をいれると、 11 本当に痛みが治まった!

ギリギリまで陣痛に耐えたので、麻酔を入れてからは、ほぼ無痛でびっくりしました。夫や親とLINEしたり、動画を観たり、仮眠したりとベッドでゆったり過ごしました。

13 腰が痛くて、 13 普通に歩くのも一苦労…(泣)

14 やってよかった 14 母児同室

出産前まで、母児同室なんてありえないと思っていました。でも、退院までに授乳のタイミングやおむつ替えなどの育児の感覚が掴めたのでやってよかったです。



P OUR STORY SO FAR... 産後 POSTPARTUM



誰かに相談しなかった産後2週間

15 夫が1か月弱の育児を取りましたが、2人とも初心者なので何が正しいかわからず、大丈夫と言ってくれる人がほしかったです。2週間健診があるか、産院選びのときに調べておけば安心だったかも。

1か月健診では液体ミルクが活躍

16 1か月健診のとき、授乳室がいっぱいで、液体ミルクが役に立ちました。健診の最中、夫に車内でミルクを飲ませてもらいました。

意外と早く体重は18元に戻ったけれど...

妊娠中に体重管理を頑張ったため、体重はすぐに元に戻りました。しかし、腰痛と腰のぐらつきで5分程度の距離も歩けない状態が2~3週間続き、良くなるまで約半年かかりました...



生後3か月で保活開始！ 19 目指すは4月入園

5月生まれだったので、4月入園を希望していました。そのため、生後半年くらいで保活を始め、11月に書類を提出しました。



保育園入園後の 21 発熱対応が大変

発熱時は有給休暇を使いました。在宅勤務にもできたのですが、赤ちゃんを見ながら仕事するのは無理だと痛感...(汗)

入園前に平日のお出かけと 20 長めの帰省を満喫



21

22

復帰後、育児のときに 22 やりたかったことが見つかる

家で楽しく遊べる方法や手作りおもちゃなど、毎日一緒に過ごすことのできた育児期間にもっとチャレンジしたらよかったなあ。



産後はサポーターで 17 お腹を締めたほうがいい？

母から、産後はサポーターでお腹をしっかり締めることを教えてもらいました。昔の知恵袋的なものだと思っていたら、同じ時期に出産した義理の姉はやっていたみたいで...

赤ちゃんが大きくなるために、お腹の腹直筋のつながりが引き延ばされ、「腹直筋離開」という体の変化が起こります。腹直筋はお腹や腰を支える筋肉なので、産後に姿勢が支えられない、起き上がりにくいなどの症状がでてくることも...。歩きにくい、腰がぐらぐらするなどがあれば、サポーターを使ってもよいかもしれませんが、一方で、サポーターはあくまで補助ですので、頼りきらないように、緩んだ靭帯や筋肉、体のコンディションが戻ってくる産後2~3か月までを目安に。その頃から、インナーマッスルを鍛えるエクササイズを取り入れてみるのもオススメです。

